

**Оптимальная
двигательная
активность**



Здоровое питание



Релаксация



**Отказ от вредных
привычек**



**7 СПОСОБОВ ЗАЩИТИТЬ
СЕБЯ ОТ СТРЕССА**

**Рациональный
отдых, включая
прогулки на
свежем воздухе**



Здоровый сон



**Гармония в семье
и личной жизни**

